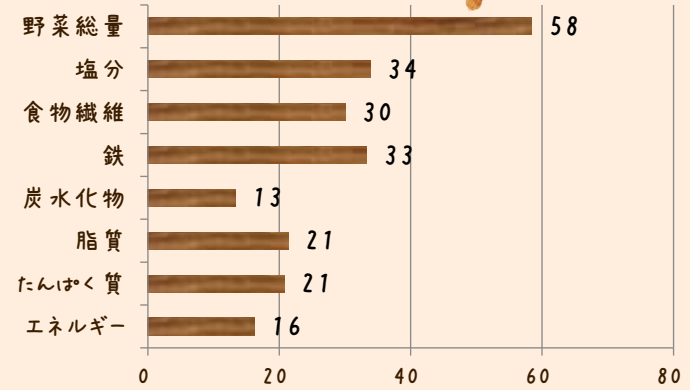


日替わり定食 豆腐ハンバーグさっぱりソース

11月2日



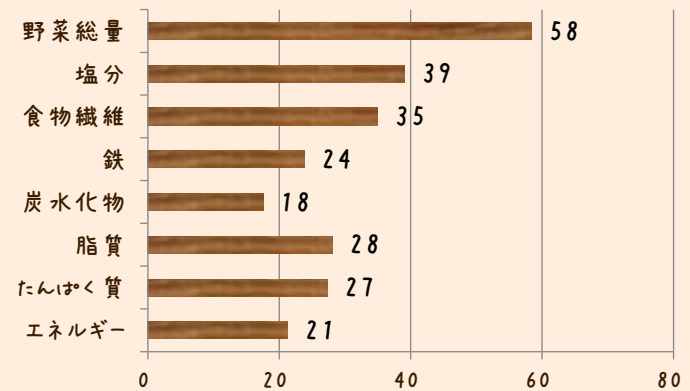
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	437 kcal	塩分量	2.54 g
野菜量	205 g	総重量	679 g
たんぱく質	23.8 g	鉄	2.5 mg
脂質	16 g	食物繊維	6.3 g
炭水化物	51.7 g	糖質	45.4 g
主菜)	豆腐ハンバーグさっぱりソース		222 kcal
副菜)	紫玉ねぎのサラダ		26 kcal
副菜)	キャベツとツナのお浸し		40 kcal
汁物)	だいこんの中華スープ		9 kcal
ご飯)	金芽米ごはん(100g)		140 kcal

※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal

女性:栄養充足率(%表記)

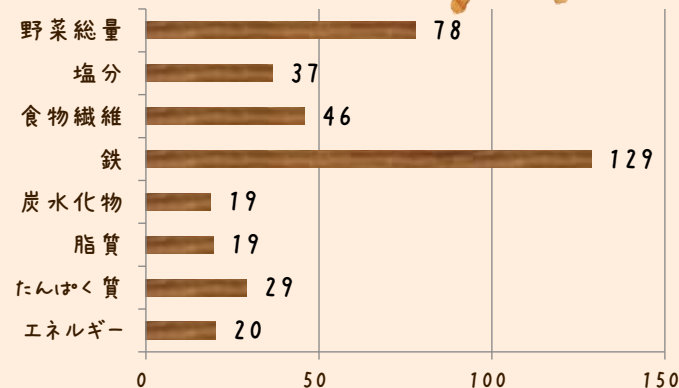


週替わり定食 タニタこまちのきりたんぽ味噌鍋風スープ

11月2日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	545 kcal	塩分量	2.75 g
野菜量	273 g	総重量	782 g
たんぱく質	33.5 g	鉄	3.75 mg
脂質	14.55 g	食物繊維	9.65 g
炭水化物	72.5 g	糖質	62.9 g
主菜)	タニタこまちのきりたんぽ味噌鍋風スープ		241 kcal
副菜)	豆腐ハンバーグさっぱりソース		111 kcal
副菜)	紫玉ねぎのサラダ		13 kcal
副菜)	キャベツとツナのお浸し		40 kcal
ご飯)	金芽米ごはん(100g)		140 kcal

※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal

女性:栄養充足率(%表記)

